

Inleiding

Op de eerste plaats is dit boek geschreven voor Vragers en Helpers. Het beantwoordt de vraag hoe Helpers kunnen aansluiten bij Vragers, die verstrikt zijn geraakt in de leegte van het bestaan. Het geeft aan hoe bestaansleegte zich manifesteert.

In bredere zin is dit boek geschreven voor iedereen die meer wil weten over de leegte en de zin van het bestaan, waar ieder mens, bewust of onbewust, mee in aanraking komt.

In wezen gaat dit boek over twee verschillende vormen van leegten. De *bestaansleegte* en de *Oerleegte*, die een cruciale rol spelen in ons leven. Twee tegenpolen waar het menselijke bestaan zich tussen beweegt.

Aan de ene kant de *Oerleegte*, als een universele herinnering in de mens. Onze inspiratiebron die we als overgave en *bezieling* kunnen ervaren en die het kind leert ontdekken en ontplooien als het veilig gehecht is. Dit is de *transpersoonlijke ontwikkeling*,

Anderzijds de *bestaansleegte* die kan ontstaan wanneer een kind onveilig is gehecht en weinig basis heeft gevormd om zijn *zelfgevoel* (het ik-besef) vast te houden.

In deze spanningsboog ervaart de Vrager een constante onrust tussen bestaan en niet bestaan: tussen het vormen van een zelfgevoel en de angst deze vervolgens weer te verliezen. Zo is de Vrager voortdurend bezig de leegte van het bestaan te 'overwinnen', om deze te kunnen verdragen.

Deze bestaansleegte komt niet alleen voor in psychische nood, we dragen het allemaal in ons mee. Zo'n moment van leegte kunnen we bijvoorbeeld ervaren na de schrik in een angstige situatie, zoals een auto-ongeluk of na een heftige tegenslag. Dit hoort bij het leven en hoeft niet per definitie permanent schade aan te richten.

Het kan wel schadelijk zijn wanneer de leegte lang aanhoudt, zoals dat voorkomt bij een Vrager in geestelijke nood. Deze toestand is heftiger dan de

bovenstaande voorbeelden, en kan zich in gradaties manifesteren. Van enkele minuten of uren, tot dagen in een **depressie**. Voor de Vrager kan dit een zwart gat zijn, een toestand waarin zijn gevoelens kunnen verdwijnen en niet meer worden ervaren. Het is een grillige en onvoorspelbare leegte en betekent voor de Vrager dat zijn zelfgevoel en inspiratie beginnen af te sterven. Geleidelijk tot snel brokkelt de samenhang af tussen het lichamelijke, emotionele, cognitieve, en het transpersoonlijke zelfbesef – begrippen die in hoofdstuk 2 en 3 worden besproken. Het is de innerlijke leegte die tussen angst en woede, tussen depressie en **manie** ervaren kan worden, die kortstondig begint en kan leiden tot een permanente situatie. Een toestand waarbij de buitenwereld onbegrijpelijk wordt, waarin eigen gedachten, gevoelens en lichaamsbesef niet meer synchroon lopen. Het is een vreemde en angstige gewaarwording, niet meer samen te vallen met jezelf. Je ‘zelf’ lijkt niet te bestaan. Alles wordt zinloos, richtingloos, het zelfgevoel wordt onbestuurbaar. De Vrager raakt de regie over zichzelf kwijt. Uiteindelijk kunnen het denkvermogen van de Vrager, zijn verbeeldingskracht en lichaam verstillen of verstenen.

Vanuit de chaos, de laatste poging om zijn samenhang te behouden, verdwijnt de Vrager in de bestaansleegte. Het niets waarin ook de overlevingsmechanismen niet meer functioneren. Het meest extreem lijkt dit naar voren te komen in een depressie of een **psychose** waar ik in hoofdstuk 7 op terugkom. Ogenschijnlijk is deze bestaansleegte, waarin de Vrager rust zoekt tussen angst en woede, een stilte tussen gemoedstoestanden. Een schijnbaar rustpunt dat kan ontaarden in een put van niet-zijn. De wil tot leven lost op. Het is een leegte waarin heftige angst en woede van de Vrager bevroren, maar die in de vorm van stemmingswisselingen weer tot ‘leven’ kunnen komen. Stemmingswisselingen die de Vrager in extreme gemoedstoestanden kunnen brengen – van passiviteit tot overmoed en andersom – en die in intensiteit kunnen variëren.

Stemmingswisselingen zijn het heen en weer gaan tussen depressie en manie, tussen angst en woede, naar buiten of naar binnen gericht, die het verdriet van de Vrager verhullen en beschermen. Het geeft het bestaansverdriet over het zelfgevoel weer. Mag ik bestaan zoals ik nu ben?

De bovengenoemde bestaansleegte is een andere leegte dan de boeddhistische of spirituele leegte, de bron voor zelfrealisatie en overgave. Deze leegte wordt doorgaans positief ervaren. Het is een leegte waarin de tegendelen Zijn en niet-zijn samenvallen. Een oerherinnering die in de mens wil ontwaken en die ons doet herinneren aan ongedeeld zijn, zonder besef van goed en kwaad en tegenstrijdige gevoelens. Soms is dit waarneembaar in bijvoorbeeld een bijna-doodervaring, als herinnering achteraf, maar ook in zijnservaringen waar het zelfbewustzijn geen rol meer speelt. In een veilige hechting kan deze oertoestand ervaren worden en geven ze samen het kind de kans tot levensvreugde. Het kind leert zich daarmee te ontspannen en rusteloze situaties aan te kunnen.

In de bestaansleegte daarentegen raakt de Vrager het contact met de buitenwereld en zichzelf kwijt. Hij verliest zijn identiteit. Zijn bezieling droogt op en zijn overlevingsstrategie werkt niet meer. Het is een toestand waarin de Vrager geestelijk niet meer aanwezig lijkt te zijn, als een verloren gevecht tussen de wil om zijn identiteit staande te houden en de angst om deze te verliezen.

Angst voor de dood is in wezen angst voor identiteitsverlies. Tussen het leven en de dood ligt een lange weg om zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Daarmee komen de volgende vragen naar boven. Hoe ontwikkel je zelfvertrouwen? Wat is een zelfgevoel? Wat is je 'ware' ik? Wie of wat helpt het kind zijn verlangens en verwachtingen adequaat te hanteren? Hoe belangrijk zijn veiligheid en steun in de kinderjaren om het emotionele motortje van het kind op gang te krijgen? Sinds John Bowlby (1969, p. 5, 315), de Britse kinderpsychiater en grondlegger van de gehechtheidstheorie, naar voren bracht wat een onveilige hechting teweeg kan brengen, weten we dat steun onmisbaar is. Een kind dat veilig gehecht is, vervolgt hij, voelt zich beschermd en zoekt steun bij zijn Zorgers wanneer het onder spanning staat. Bowlby ziet hechting als een ontwikkelingsproces tussen het kind en de ouders. Het is een proces waarin bewustzijnsontwikkeling op gang komt, wat leidt tot zelfreflectie. Daarmee leert het kind omgaan met tegenstrijdigheden en zijn angst en woede te beheersen. Het leert zijn pijn te verdragen en durft de bestaansleegte onder

ogen te zien. Vooral een veilige hechting in de kinderjaren geeft een directe verbinding met de oertoestand: het kunnen zijn zonder een afwijzend oordeel over jezelf. Deze oerherinnering komt in hoofdstuk 3 aan de orde.

Samen vormen hechting en de oerherinnering een referentiekader voor vertrouwen om bestaansleegte en bestaansangst te verdragen.

Zou angst in die zin een algemeen kenmerk kunnen zijn van psychische nood?

Vanuit mijn ervaring, zowel persoonlijk als als Helper, denk ik inderdaad dat psychische nood bij angst begint. Dit zal gaandeweg in het boek duidelijker worden. Hoe angst zonder veilige hechting 'overleeft', hangt van vele factoren af. Hoe is de hechtingsstijl van de ouders? Is het kind een meisje of een jongen? Welke plaats heeft het kind in de kinderrij van het ouderlijk gezin? Is er sprake van lichamelijke of geestelijke gezondheidsproblemen bij het kind of de ouders? Hoeveel trauma's heeft het kind ervaren en hoe heftig waren die? Op welke leeftijd vond dit trauma plaats en kreeg het kind steun? Is er misschien een derde die de hechting met de Zorgers verstoort door grensoverschrijdend gedrag?

'Angst voor het leven, en angst voor bestaansleegte'.

Bijna ieder mens komt ze ooit in zijn bestaan tegen. Echter, bij ernstige psychische nood is dit dikwijls een eenzame strijd. Het is onmenselijk de bestaansleegte in de kinderjaren met weinig of geen steun te ervaren. Het is een voedingsbodem voor psychische verstoringen. Juist in deze verstoring, hoe deze zich ook uit, heeft de Vrager een Helper nodig die steunt en aansluit op zijn overlevingsstijl. Een Helper die het DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, mei, 2013), niet alleen beschouwt als overzicht van mogelijke symptomen, maar vooral de menselijke achtergrond wil horen, waardoor de samenhang en levensgeschiedenis van de hulpvrager aan het licht komen.

Al eerder signaleerde Carl Jung, de Zwitserse psychiater (1984, 1995), dat het delen van een pijnlijke ervaring met een Helper genezend kan werken. Hoe dat te verklaren is, blijft deels onduidelijk en vraagt om verheldering. Komt de verbetering alleen door betrokkenheid tot stand of is er meer voor nodig? Ja, er is meer voor nodig. De kindpositie van de Vrager heeft naast betrokkenheid

emotioneel houvast nodig, de mogelijkheid zich te hechten aan de Helper om de bestaansleegte te overwinnen. Op dit ogenblik is dat in een behandeling niet haalbaar. Het is niet de bedoeling dat het beschadigde kind in de volwassene zich tijdelijk hecht aan de Helper tijdens therapiesessies. Dat roept de vraag op, hoe kan de Vrager zijn innerlijke leegte dan hanteren?

Dit boek is deels gebaseerd op mijn depressieve-psychotische episode in 1981, en de periode daarna waarbij ik letterlijk heb ervaren hoe het is om terug te vallen op de pre-verbale fase in een volwassen lichaam. Hoe een verstoorde hechting ontwikkelingsproblemen kan geven, en wat een Vrager nodig heeft om zijn innerlijke samenhang weer te kunnen ervaren, maar ook hoe beeldtaal tot verbinding leidt tussen gevoelens en taalontwikkeling.

Daarnaast heb ik sinds 1990 een praktijk voor integratieve psychotherapie waarin ik mijn gedachten en ideeën heb kunnen toetsen aan de praktijk.

Ik realiseer me dat ieder hoofdstuk verder uitgediept zou kunnen worden maar ik heb bewust de keuze gemaakt om vooral het verband tussen de onderwerpen zichtbaar te maken. Ik wil hiermee aangeven hoe belangrijk hechting en transpersoonlijke aansluiting zijn naast de gangbare behandelvormen in de hulpverlening om de bestaansleegte te overwinnen.

In de eerste twee hoofdstukken ga ik in op het belang van hechting en steun, om vervolgens te kunnen beschrijven wat een onveilige hechting teweeg kan brengen. Het hoofdstuk begint met herinneringen uit mijn jeugd. Ze geven weer wat er kan gebeuren met een kind dat te weinig steun krijgt bij heftige stress.

In hoofdstuk 2 komen drie aansluitingsvormen aan de orde – de lichamelijke, emotionele en cognitieve aansluiting – die nodig zijn om een zelfgevoel (*ik-besef*) en zelfbeeld (*beeld dat je van jezelf hebt*) te ontwikkelen. Deze ontwikkeling speelt een essentiële rol bij het hanteren van de bestaansleegte, en om psychopathologie te voorkomen.

Het is een aanzet tot de vierde aansluitingsvorm – de transpersoonlijke aansluiting – die in hoofdstuk 3 besproken wordt. Vanuit mijn ervaring beschrijf ik voor zover dat mogelijk is, hoe ik de Oerleegte heb ervaren, om vervolgens

te kunnen duiden wat het verschil is tussen een bijna-doodervaring (contact met de oertoestand) en een psychose (belanden in de bestaansleegte).

Het onderscheid tussen deze twee toestanden laat zien wat bestaansleegte is en komt terug in hoofdstuk 7.

Hoofdstuk 4 gaat in op het **bewustzijnsproces**: zijn we ons brein, of vertaalt ons brein vooral wie we zijn? Wat is bewustzijn en wat is zelfbewustzijn?

Verder wordt in dit hoofdstuk het belang van identiteit en zelfbeeld toegelicht. Met name wat het verschil is tussen deze twee.

Hoofdstuk 5 laat zien wat hechting en loyaliteit met elkaar te maken hebben, maar ook hoe een onveilige hechting en loyaliteit overgaan in **overlevingsstijlen** en hoe deze processen in het kind kunnen ontsporen.

Hoofdstuk 6 gaat hier verder op in. Hoe kunnen we anders kijken naar de stoornissen die in het DSM handboek worden vermeld? Is deze classificatie wellicht een opsomming van verschijnselen die aangeeft hoe het kind in een onveilige hechting heeft overleefd? Is het niet beter te spreken van verstoringen, ontregeling van de psyche, in plaats van stoornissen?

Hoofdstuk 7 gaat over het symptoom bestaansleegte dat veelal niet begrepen wordt. Vooral de eenzaamheid hierin maakt de mens nog kwetsbaarder dan hij al is. Dit hoofdstuk geeft het verschil en de overeenkomsten aan tussen de psychose en zijnservaringen.

In hoofdstuk 8 kom ik terug op de afstand en nabijheid van de Helper tot de kindpositie van de Vrager. Hoe maak je stappen die voor beiden haalbaar zijn? Het geeft in het kort weer hoe belangrijk dit is. Zodoende wordt duidelijk hoe cruciaal het is dat de kindpositie van de Vrager zich tijdelijk mag hechten aan de Helper. Niet alleen om nieuw gedrag vast te kunnen houden, maar ook om het verloren contact met de oerherinnering te herstellen en de bestaansleegte te verdragen. Het laat overeenkomsten zien met de relatie tussen het kind en de Zorger, met als onderscheid dat de hechtingsstijl van de Vrager al is gevormd wanneer hij op volwassen leeftijd in contact komt met een Helper.

De term *kindpositie* is het beschadigde kinddeel in de volwassene dat aangeeft dat zijn overlevingsstrategie, gevormd in de kinderjaren, hem beschermd heeft in een onveilige situatie. Deze overlevingsstrategie 'zorgde' voor een plaatsvervangende samenhang in zichzelf, als een tweede ik, in plaats van de mogelijkheid zich te hechten aan een Zorger. Het gaf hem houvast, een surrogaathechting met zichzelf omdat hem de kans ontbrak een gezond zelfgevoel te ontwikkelen. Het is een schijnbare verbinding uit zelfbehoud in de vorm van een overlevingsstrategie, om de bestaansleegte te vermijden. Het kind was immers niet voldoende in staat om zonder steun van de Zorgers zijn woede, angst, verdriet en bestaansleegte te doorvoelen.